Kelas 1

LKPD

Nama :

Kelas :

Nomor :

PJOK

JALAN, LARI DAN LOMPAT

Dra. Ani Sukariwati

SDN MARGOMULYO 2 NGAWI

KECAMATAN NGAWI KABUPATEN NGAWI

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

Kegiatan Mengamati

Dengarkan Lagu Berikut ini

Klik Radio

Tulis bagamana perasanmu setelah mendengarkan lagu tersebut !

pageborders.org

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Amati gerakan di bawah ini mana,

Lalu jawablah mana yang merupakan

"GERAK BtRJALAN","GERAK BERLARI" dan "GERAK MELOMPAT" I

pa'gebordersî org

‹ioLIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

Tariklah garis sesuai dengan cabang olahraga dengan peralatannya!

Kasti

Sepak bola

Bulu Tangkis

Tenis Meja

Bola Basket

pageborders.org

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

1. Melangkahkan kaki secara bereantian disebut

a. Berjalan

b. Melompat

c. Meloncat

2. Berjalan dapat menguatkan otot...

a. tangan

b. kaki

c. kepala

3. Sebelum berolahraga kita melakukan .....

a. Pemanasan

b. Pendinginan

c. Mandi

4. Saat berlari badan condong kearah ....

a. Samping

b. depan

c. belakang

5. Manfaat pemanasan menghindari kita dari ...

a. sehat

c. bugar

b. cidera

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah 5 gerakan yang termasuk "gerak lokomotor"!

Berialan	**Meloncat**
Menggeleng	Mengangguk
Berlari	**melempar**
Mengayun	**Berguling**
Melompat	**menendang**

Urutkan gerakan meloncat berikut dengan benar !

LIVEWORKSHEETS